

2026年4月 イオンスポーツクラブ3FIT八事店

変更・追加箇所

※ 予定のインストラクター・レッスン内容等は、都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
9:00	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	
	7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		7:00~ 映像レッスン		
	WEB予約 9:45~10:35 ベリーダンス Barbie		WEB予約 9:50~10:35 ZUMBA 松岡		WEB予約 9:45~10:30 ヨーガ 西村		WEB予約 9:50~10:35 エアロ450ー 杉浦		定員14名 9:45~10:15 ストレッチボール 山口		WEB予約 10:35~11:20 ファイトウ 岩井		WEB予約 9:50~10:35 ZUMBA Mi-ko		
	定員20名 10:55~11:35 ステップ40 松岡	11:00~11:45 アクアピクス 角野	WEB予約 10:55~11:35 パワーヨーガ 藤川	11:00~11:30 ショートアクア 小侯	10:45~11:30 ZUMBA MASUMI	10:55~11:35 アクアピクス 望月	WEB予約 10:55~11:35 バレトン 杉浦	11:00~11:45 アクアピクス 相木	WEB予約 11:40~12:30 フラダンス 中川	11:00~11:45 アクアピクス 石塚	WEB予約 11:25~12:10 オキシジェノ Mi-ko	11:00~11:30 ショートアクア 南谷	WEB予約 10:55~11:55 ヨーガ 鈴木	11:00~11:30 ショートアクア 田淵	
	12:00~12:40 バレトン 山本		WEB予約 11:55~12:35 ヨーガ 藤川		WEB予約 11:55~12:40 ファイトウ MASUMI		11:55~12:25 エアロ30ソフト 杉浦		WEB予約 11:40~12:30 フラダンス 中川		12:20~13:10 新体操(キッズ) 😊	12:00~14:00 キッズ スイミング 😊	12:00~14:00 キッズ スイミング 😊		
13:00	13:00~13:40 エアロ40 ベーシック 山本		13:00~13:45 オキシジェノ 小侯		WEB予約 13:00~13:45 BAILA BAILA 戸田		13:00~14:00 ヨーガ 渡邊		WEB予約 13:00~13:45 ピラティス 山口		13:10~14:10 新体操(ジュニア) 😊	13:00~13:45 エアロ450ー 杉浦	13:00~13:45 エアロ450ー 杉浦		
	WEB予約 14:00~14:50 エアロ50テクニク 水野	14:15~14:45 ショートアクア 小侯	WEB予約 14:05~14:50 ZUMBA Mi-ko	14:15~14:45 ショートアクア 田淵	14:05~14:35 エアロ30 ソフト 戸田	14:15~14:45 ショートアクア 吉田	WEB予約 14:20~15:05 ZUMBA me.	14:15~14:45 ショートアクア 田淵	WEB予約 14:05~14:55 エアロ50ミドル 松岡	14:15~14:45 ショートアクア 小侯	14:30~15:00 ショートアクア 吉田	14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦	14:05~14:50 ボクシングフィットネス 杉浦	14:30~15:00 ショートアクア 岩井	
	15:15~16:00 KaQiLa 仲村	「映像レッスン」 「朝の部」 毎日 7:00~9:15の回 「夜の部」 毎日 レッスン終了後~2:00 詳細は映像レッスンPOPをご確認下さい。	15:40~18:40 キッズ スイミング 😊	14:55~15:25 平泳ぎ 真子	14:55~15:40 フラダンス 中川	15:00~15:30 フィンスイムタイム	15:00~15:30 フィンスイムタイム	15:15~16:00 バレトン&ストレッチ 藤川	15:15~16:00 バレトン&ストレッチ 藤川	15:40~18:40 キッズ スイミング 😊	14:45~15:30 ピラティス 橋本	14:45~15:30 ピラティス 橋本	15:10~15:40 イーザータイエット 田淵	15:10~15:40 イーザータイエット 田淵	
	16:30~17:20 新体操(キッズ) 😊		16:30~17:20 ダンス(キッズ) 😊	16:30~17:20 ダンス(キッズ) 😊	16:30~17:20 ダンス(キッズ) 😊	16:30~17:20 ダンス(キッズ) 😊	16:30~17:20 ダンス(キッズ) 😊	16:00~16:50 新体操(キッズ) 😊	16:00~16:50 新体操(キッズ) 😊	16:00~16:50 新体操(キッズ) 😊	16:00~18:00 キッズ スイミング 😊	15:50~16:35 エアロ30 +コンディショニング 橋本	16:00~18:00 キッズ スイミング 😊	16:00~18:00 キッズ スイミング 😊	16:00~18:00 キッズ スイミング 😊
	17:20~18:20 新体操(ジュニア) 😊		17:20~18:20 新体操(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	17:25~18:25 ダンス(ジュニア) 😊	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 😊	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 😊	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 😊	16:50~17:50 新体操(ジュニア) 😊	17:25~18:25 新体操(ジュニア) 😊	17:25~18:25 新体操(ジュニア) 😊	17:25~18:25 新体操(ジュニア) 😊	17:25~18:25 新体操(ジュニア) 😊
19:00	19:00~19:45 ピラティス 橋本			19:00~19:45 THE SLOW リパドレージュ 戸田	19:15~19:45 中級クロール 陣之内	定員20名 19:15~19:45 ボディシェイプ 田淵	19:15~19:45 フィンスイムタイム	19:00~19:45 ヨーガ 西村	19:15~19:45 ショートアクア 南谷	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	19:15~19:45 フィンスイムタイム		19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	19:00~19:45 スタイルアップジャズ 山田	
20:00	20:10~20:55 メガダンス 遠藤		20:15~20:45 アクアウォーキング 大矢	20:15~21:00 BAILA BAILA 戸田	20:15~20:45 フィンスイムタイム	20:15~21:00 ファイドウ 岩井	20:15~20:45 ショートアクア 谷口	20:10~20:55 BAILA BAILA 西村	20:15~20:45 クロール入門 南谷	20:15~21:00 コンディショニング &機能改善ストレッチ 山田	20:15~20:45 アクアウォーキング 山本	20:15~21:00 ファイドウ 吉田	20:15~21:00 ファイドウ 吉田	20:15~ 映像レッスン	20:15~20:45 ショートアクア スタッフ
	21:15~ 映像レッスン		21:15~ 映像レッスン		21:15~ 映像レッスン		定員20名 21:15~22:00 ラディカルパワー 吉田	21:15~22:00 ラディカルパワー 吉田	21:15~ 映像レッスン	21:15~ 映像レッスン	21:15~ 映像レッスン	21:15~ 映像レッスン			

WEB予約 WEB予約対象レッスン：WEB予約 35名/当日予約 10名 アプリ・ホームページより、週に3本までWEB予約可能/1本消化後、新たなレッスンのご予約可能、詳細・アプリのご登録は、館内掲示をご確認ください。

【定員】
45名

- ★レッスン予約は 9時・12時・18時にまとめて設置致します。(例 月曜9:00 ベリー・ステップ・バレトンの3本を設置)
- ★レッスン予約ができた時点ですべての予約表に記入ができます。
- ★たくさんの方が参加できるよう、当日キャンセルされる場合は、出来るだけ店舗へご連絡を頂けるようご協力ください。



4月 スタジオ- 映像レッスンスケジュール

14・24日

	月	火	水	木	金	土	日	14日(火)	24日(金)	
7:15~	セルフマサージ 35分 下半身 太り解消! むくみ/冷え/脚ハリ 効果/簡単/10分!	タオルで首みね 20分 痛くないから 続けられる!! 優しいストレッチ 体が硬い人の為のストレッチ	二の腕と背中 スッキリ!! ピラティス 簡単!初心者OK!! 15分	痩せる 5分 体質へ! 冷え/むくみ/解消 体のたるみ/引き締め	腰痛改善の 新常識!? 20分 腰痛改善エクササイズ	腰回りのストレスを 軽減!! 30分 腰回りのストレスを軽減!!	ストレッチ プロ版 10分 美脚 ストレッチ 美脚/引き締め/効果/簡単/10分!	ストレッチ プロ版 10分 美脚 ストレッチ 美脚/引き締め/効果/簡単/10分!	7:15~10:00 通常火曜日の映像レッスン	7:15~10:00 通常金曜日の映像レッスン
8:15~	サーキットトレーニング (30分)	初中級エアロ (50分)	ボクシングエクササイズ (36分)	カンフーエクササイズ (41分)	初中級エアロ (45分)	体幹トレーニング (30分)	カンフーエクササイズ (41分)	体幹トレーニング (30分)	パレトン (32分)	
9:15~	二の腕・背中 スッキリ!! ピラティス (15分)	疲労解消 マッサージ (19分)	仕事あいまのヨガ 下半身編 (13分)	腰痛改善エクササイズ (19分)	仕事あいまのヨガ 上半身編 (13分)	膝のセルフケア (35分)	体の歪みを整えるプレトレーニング (20分)	上半身ダイエット (15分)	上半身ダイエット (15分)	
10:15~								中級へ ステップアップ!! (40分)	初級初心者! 足技に挑戦! (38分)	
11:15~								15分 ダイエット トレーニング	15分 ダイエット トレーニング	
12:15~								初級初心者! ステップアップ!! (40分)	初級初心者! 足技に挑戦! (38分)	
13:15~							腹筋背筋 衰え改善 (45分)	10分 フリフリ 全カダンス	10分 フリフリ 全カダンス	
14:15~							美姿勢ヨガ (45分)	10分 フリフリ 全カダンス	10分 フリフリ 全カダンス	
15:15~	脂肪燃焼 エクササイズ (30分)	【シェイプ効果抜群】 お腹のたるみに ロックオン (30分)	誰でも簡単 カンフー アクション (40分)	誰でも簡単 カンフー アクション (40分)	30分 簡単&動作! トレーニング 9種!! 全身筋力UP (30分)	ダンサブルな エアロ! (33分)	簡単&動作! トレーニング 9種!! 全身筋力UP (30分)	疲労解消 マッサージ (19分)	運動効果UP! プレトレーニング 下腕の引き締め! (20分)	
16:15~	パレトン (32分)	体幹トレーニング (30分)	カンフーエクササイズ (41分)	カンフーエクササイズ (41分)	サーキットトレーニング (30分)	ダンスエアロ (33分)	ボクシングエクササイズ (36分)	疲労解消 マッサージ (19分)	体の歪みを整えるプレトレーニング (20分)	
17:15~	セルフマサージ 35分 下半身 太り解消! むくみ/冷え/脚ハリ 効果/簡単/10分!	タオルで首みね 20分 痛くないから 続けられる!! 優しいストレッチ 体が硬い人の為のストレッチ	二の腕と背中 スッキリ!! ピラティス (15分)	リンパマッサージ (8分)	運動効果UP! プレトレーニング 下腕の引き締め! (20分)	腰回りのストレスを 軽減!! (30分)	ストレッチ プロ版 10分 美脚 ストレッチ (13分)			
18:15~	膝のセルフケア (35分)	からだが硬い人の為のストレッチ (19分)	二の腕・背中 スッキリ!! ピラティス (15分)	リンパマッサージ (8分)	体の歪みを整えるプレトレーニング (20分)	腰回りのストレッチ (30分)	股関節ストレッチ (13分)			
19:15~	初級初心者! 足技に挑戦! (38分)	ダンサブルな エアロ! (33分)	脂肪燃焼 エクササイズ (32分)	誰でも簡単 カンフー アクション (41分)	中級へ ステップアップ!! (40分)	【シェイプ効果抜群】 お腹のたるみに ロックオン (30分)	誰でも簡単 カンフー アクション (41分)	初級初心者! 足技に挑戦! (38分)	脂肪燃焼 エクササイズ (32分)	
20:15~	腰痛改善エクササイズ (19分)	疲労解消 マッサージ (19分)	お休み前の疲労回復ヨガ (24分)	膝痛改善エクササイズ (20分)	セルフマサージ 35分 下半身 太り解消! むくみ/冷え/脚ハリ 効果/簡単/10分!	痛くないから 続けられる!! 優しいストレッチ 体が硬い人の為のストレッチ	リンパマッサージ (6分)	カンフーエクササイズ (30分)	カンフーエクササイズ (30分)	
21:15~	運動効果UP! プレトレーニング 下腕の引き締め! (20分)	腰回りのストレスを 軽減!! (30分)	ストレッチ プロ版 10分 美脚 ストレッチ (13分)	腰痛改善エクササイズ (19分)	お休み前の疲労回復ヨガ (24分)	膝痛改善エクササイズ (20分)	膝痛改善エクササイズ (20分)	21:15~ 通常火曜日の映像レッスン	21:15~ 通常火曜日の映像レッスン	

- ★ご参加ご希望の方は、床の番号を目安にご参加ください。定員管理の予定はございませんので、人数が多い場合は譲り合ってください。
- ★カメラによる遠隔監視システムが作動しておりますが、体調には十分ご留意の上ご利用ください。
- ★ご自身で使用したストレッチマットは、備え付けのスプレーとペーパータオルで清掃後もとの位置にお戻しください。
- ★途中参加・途中入場に制限はございませんが、他の参加者の迷惑とならないようご配慮ください。
- ★機器トラブルによりレッスンが中止となる可能性があります。予めご了承ください。

